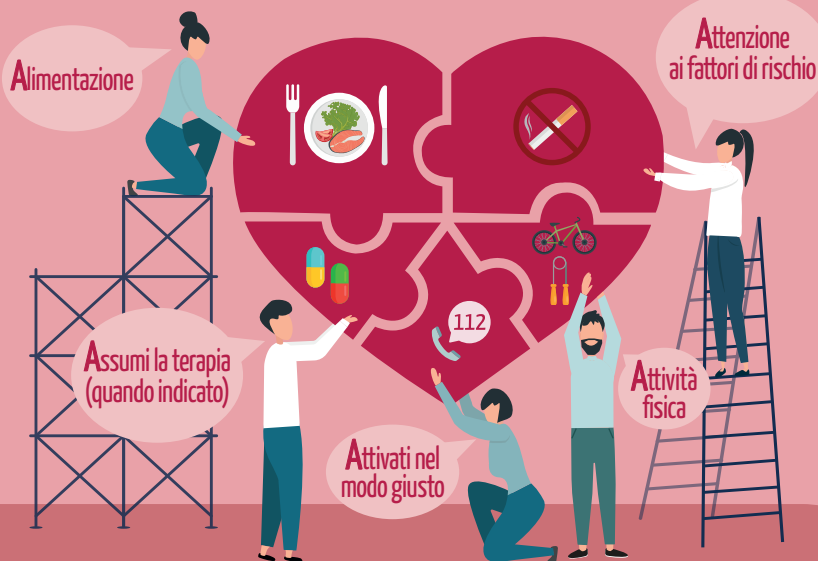


LA PREVENZIONE CI STA A CUORE



Piccoli cambiamenti possono fare la differenza,
segui la regola delle cinque A

Non è mai troppo presto per prendersi cura del proprio cuore.
La prevenzione è la miglior difesa contro le malattie cardiovascolari.
Uno stile di vita sano, un'attività fisica regolare e un'alimentazione
equilibrata, ti fanno sentire meglio oggi e ti proteggono domani.

Prenditi cura del tuo cuore, la prevenzione cardiovascolare inizia da te!



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



*Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento*

Le malattie cardiovascolari

Le malattie cardiovascolari, come l'infarto miocardico acuto, sono in assoluto la prima causa di morte in Italia e in Europa, anche se negli ultimi anni si è registrata una significativa riduzione della mortalità grazie agli importanti progressi nella cura e nella prevenzione.

La prevenzione cardiovascolare

La prevenzione cardiovascolare comprende tutti quei comportamenti che puoi adottare per ridurre il rischio di malattie del cuore e dei vasi sanguigni. Il tuo cuore lavora per te ogni giorno, senza sosta. Prenderti cura di lui è fondamentale per vivere a lungo e in salute. Non aspettare i sintomi: la prevenzione è la tua migliore difesa contro le malattie cardiovascolari.

Segui la regola delle cinque A

- 1 ALIMENTAZIONE Segui una dieta equilibrata.** Un'alimentazione varia, con un regolare consumo di pesce, un limitato consumo di grassi saturi (carne, burro, formaggi, latte intero), povera di sodio (contenuto nel sale) e ricca di fibre (verdura, frutta, legumi) aiuta a mantenere un livello corretto del colesterolo, del peso e della pressione arteriosa.
- 2 ATTIVITÀ FISICA Mantieniti attivo.** Fai attività fisica, come ad esempio camminare, meglio se in modo sostenuto, nuotare o andare in bicicletta. L'esercizio fisico regolare rafforza il cuore, migliora la circolazione del sangue, aumenta la resistenza fisica, rallenta il declino cognitivo, allontana la depressione, favorisce la socializzazione e l'inclusione.
- 3 ATTENZIONE ai fattori di rischio.** Smetti di fumare: il fumo è uno dei maggiori fattori di rischio per le malattie cardiovascolari; se smetti, già dopo pochi anni, il rischio si riduce in modo rilevante. Controlla il peso: il sovrappeso e l'obesità affaticano il cuore, amplificano gli altri fattori di rischio moltiplicando la probabilità di malattie cardiovascolari.
- 4 ASSUMI la terapia, quando indicato.** Essere costanti nell'assunzione della terapia e non interromperla riduce notevolmente la probabilità di nuovi eventi cardiovascolari permettendo un adeguato controllo dei fattori di rischio.
- 5 ATTIVATI nel modo giusto.** Se hai dolore al petto chiama il 112: se è presente un infarto miocardico, arrivare presto in ospedale riduce enormemente il rischio di complicanze mortali.

